

---

WORKSHOP - ANGEBOT  
für die  
VOLKSSCHULEN  
der  
Jugendberatungsstelle und  
Schulsozialarbeit Neunkirchen

---

Herbst 2025



---

Die JUBS - Jugendberatungsstelle Neunkirchen berät seit 2013 Jugendliche und ihre Angehörigen in allen jugendrelevanten Fragen und Situationen. Die Räumlichkeiten in der Talgasse 6 in Neunkirchen dienen Jugendlichen als Anlaufstelle für all ihre Themen und Sorgen. Die Treffzone bietet Raum zum Kennenlernen, für Gespräche sowie jede Menge jugendtaugliches Infomaterial und ein verantwortungsvolles Gegenüber in Form des JUBS-Teams.

2021 implementierte die JUBS Neunkirchen Schulsozialarbeit an einigen Schulen im Raum Neunkirchen. Diese bietet in erster Linie Beratung für Schüler\*innen, Lehrer\*innen sowie Eltern und Angehörige und weiters bedarfsorientierte Gruppenarbeiten und Workshops an den entsprechenden Schulen an. Mittlerweile ist JUBSchool Schulsozialarbeit an 16 Schulen des Bezirks tätig.

Das im Folgenden präsentierte Workshopangebot richtet sich auch an Schulen im Raum Neunkirchen, in denen es (noch) keine Kooperation im Rahmen der Schulsozialarbeit gibt.

Vorliegende Broschüre möchte Sie als Schule im Raum Neunkirchen über das Workshop-Angebot der JUBS, deren Inhalte und Rahmenbedingungen informieren. Die folgend präsentierten Workshops verstehen sich als präventives Angebot.

**für den Inhalt verantwortlich:**

Jugendberatungsstelle Neunkirchen  
Talgasse 6  
2620 Neunkirchen

Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag 13 - 17 Uhr

**Kontakt:**

Mag.<sup>a</sup> (FH) Sabine May  
fachliche Leitung und  
Koordination der Workshops

0664/2435988

Erreichbarkeit: Montag - Donnerstag



# Inhalt

kostenlose Vorstellung der JUBS in den Klassen	3
Wir sind Klasse!_____	4
Ständig online?! Aber sicher!_____	5
...und was fühlst du?_____	6
Das Glück ist ein Vogerl... !?_____	7
Some kind of (wo)man_____	8
schöner, stärker, besser - und wo bist du?_____	9
body, mind and soul - out of control_____	10
Gib Vorurteilen keine Chance_____	11
Mich muss man erst erschaffen_____	12

# Vorstellung der



## kostenloses Angebot für alle Klassen

---

### **In diesem Angebot sollen folgende Fragen geklärt werden:**

Was ist die JUBS?

Wo befindet sie sich?

Wann hat die JUBS geöffnet?

Mit wem kann ich dort sprechen?

Mit welchen Themen kann ich mich an die JUBS wenden?

Welche Möglichkeiten hat die JUBS mich in meiner Situation zu unterstützen?

---

Unsere Sozialarbeiter\*innen stellen ihr Angebot vor und stehen den Schüler\*innen für Fragen zur Verfügung. Abschließend werden aktuelle Flyer mit Kontaktdaten verteilt. Auf Wunsch können der Schule Plakate der JUBS zur Verfügung gestellt werden. Dieses Angebot kann mit einzelnen Klassen auch in den Räumlichkeiten der JUBS stattfinden!

### **Infos und Buchung:**

Mag.<sup>a</sup> (FH) Sabine May

0664/2435988

Erreichbarkeit: Montag - Donnerstag

---

### **Zeitaufwand:**

5 bis 10 Minuten pro Klasse

### **geeignete Schulstufe:**

alle Schulstufen

### **Gruppengröße:**

klassenweise

### **Notwendiges Material seitens der Schule:**

keines

### **Kosten:**

keine

### **Anmerkung:**

die Anwesenheit des Lehrpersonals ist erwünscht

### **Veröffentlichung von Bildaufnahmen:**

Fallweise werden Bildaufnahmen für die Homepage, der Facebookseite oder dem Instagramprofil der JUBS verwendet. Wenn dies nicht erwünscht ist, bitten wir um Bekanntgabe.

# Wir sind Klasse!

## Klassengemeinschafts- workshop

---

### In diesem Angebot sollen folgende Fragen geklärt werden:

Welche Gemeinsamkeiten haben wir, wo sehen wir Unterschiede?

Was braucht es, um mich in der Gruppe wohl zu fühlen, was brauchen meine Mitschüler\*innen?

Welche Rolle wird mir in der Klasse zugeschrieben und welche Rolle möchte ich in der Gruppe einnehmen?

Wie entsteht Mobbing? Was ist Cybermobbing? Wie können wir als Klasse Mobbing verhindern oder stoppen?

---

Unsere Sozialarbeiter\*innen sensibilisieren spielerisch für die Individualität des einzelnen Klassenmitglieds und deren Chancen für die Gruppe. Durch Aufzeigen von Gemeinsamkeiten soll schließlich die Gruppen-identität gestärkt werden. Im Sinne eines präventiven Ansatzes werden gemeinsam mit den Schüler\*innen die Dynamiken und Akteure von (Cyber)Mobbing sowie hilfreiche Gegenmaßnahmen besprochen.

### Infos und Buchung:

Mag.<sup>a</sup> (FH) Sabine May

0664/2435988

Erreichbarkeit: Montag - Donnerstag

### Zeitaufwand:

mind. 2-4  
Unterrichtseinheiten

### geeignete Schulstufe:

ab der 2. Schulstufe

### Gruppengröße:

klassenweise

### Notwendiges Material seitens der Schule:

1 Raum mit Tafel oder  
Flipchart

### Kosten:

135€ à 50 Minuten +  
15€ Anfahrtspauschale  
außerhalb des  
Stadtgebietes NK

### Anmerkung:

Wir bitten um Vorabinfo,  
sollte die Klasse bereits  
Erfahrungen mit  
Ausgrenzung und  
Mobbing haben.

### Veröffentlichung von Bildaufnahmen:

Fallweise werden  
Bildaufnahmen für die  
Homepage, der  
Facebookseite oder dem  
Instagramprofil der JUBS  
verwendet. Wenn dies nicht  
erwünscht ist, bitten wir um  
Bekanntgabe.

# Ständig online?!

## Aber sicher!

### Workshop zu verantwortungsbewusstem Umgang mit sozialen Medien

---

#### **In diesem Angebot sollen folgende Fragen geklärt werden:**

Was sollte ich im Umgang mit sozialen Medien beachten?

Wie viel möchte ich im Internet von meiner Person preisgeben?

Wie kann ich mich von inadäquaten Inhalten im Internet schützen?

Wie kann ich auch meinen Mitmenschen im Netz respektvoll begegnen und ihre Privatsphäre schützen?

---

Unsere Sozialarbeiter\*innen geben vorrangig Informationen und Tipps zum verantwortungsbewussten Umgang mit sozialen Medien und regen zur Reflexion und zum Austausch an. Gefahren im Internet, speziell für junge Menschen werden ins Bewusstsein der Schüler\*innen gerückt und Handlungsmöglichkeiten diskutiert.

#### **Infos und Buchung:**

Mag.<sup>a</sup> (FH) Sabine May

0664/2435988

Erreichbarkeit: Montag - Donnerstag

---

#### **Zeitaufwand:**

mind. 2-3  
Unterrichtseinheiten

#### **geeignete Schulstufe:**

ab der 3. Schulstufe

#### **Gruppengröße:**

klassenweise

#### **Notwendiges Material seitens der Schule:**

1 Raum mit Tafel oder  
Flipchart

#### **Kosten:**

135€ à 50 Minuten +  
15€ Anfahrtspauschale  
außerhalb des  
Stadtgebietes NK

#### **Veröffentlichung von Bildaufnahmen:**

Fallweise werden  
Bildaufnahmen für die  
Homepage, der  
Facebookseite oder dem  
Instagramprofil der JUBS  
verwendet. Wenn dies nicht  
erwünscht ist, bitten wir um  
Bekanntgabe.

# ...und was fühlst du?

## Gefühle-Workshop für die Jüngsten

---

### In diesem Angebot sollen folgende Fragen geklärt werden:

Was sind Gefühle und wie heißen sie?

Wann bin ich fröhlich, wütend, traurig, gelassen, ängstlich oder verliebt und wie fühlt sich das an?

Wie erkennen andere meine momentane Stimmung? Wie erkenne ich an anderen, wie sie sich gerade fühlen?

Was kann ich gegen unangenehme Gefühle tun?

Wie kann ich schadlos meine Wut rauslassen?

---

Unter Anleitung unserer Sozialarbeiter\*innen lernen die Schüler\*innen verschiedene Stimmungen ausreichend zu benennen. Ein Austausch unter den Schüler\*innen zu ihren Gefühlen und ihr Umgang damit wird angeregt und moderiert. So soll Empathiefähigkeit trainiert werden.

Im Sinne einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung und der Gewaltprävention werden die Kinder ermutigt, ihre Gefühle zu erkennen, als Teil ihrer selbst anzunehmen und adäquat auszuleben.

### Infos und Buchung:

Mag.<sup>a</sup> (FH) Sabine May

0664/2435988

Erreichbarkeit: Montag - Donnerstag

### Zeitaufwand:

mind. 2-3  
Unterrichtseinheiten

### geeignete Schulstufe:

1. bis 3. Schulstufe

### Gruppengröße:

klassenweise

### Notwendiges Material seitens der Schule:

1 Raum bestenfalls mit  
Lesecke oder großer  
Teppich

### Kosten:

135€ à 50 Minuten +  
15€ Anfahrtspauschale  
außerhalb des  
Stadtgebietes NK

### Veröffentlichung von Bildaufnahmen:

Fallweise werden  
Bildaufnahmen für die  
Homepage, der  
Facebookseite oder dem  
Instagramprofil der JUBS  
verwendet. Wenn dies nicht  
erwünscht ist, bitten wir um  
Bekanntgabe.

# Das Glück ist ein Vogerl...!?

## Workshop zu Glückskompetenz und Zufriedenheit

---

### **In diesem Angebot sollen folgende Fragen geklärt werden:**

Was bedeutet Glück für mich?

Was oder wer macht mich glücklich?

Wen habe ich vielleicht schon einmal glücklich gemacht und wie?

In wie weit habe ich mein Glück selbst in der Hand?

Wer möchte ich überhaupt sein? Was möchte ich einmal erreichen?

---

Unter Anleitung unserer Sozialarbeiter\*innen reflektieren die Schüler\*innen über ihr eigenes Verständnis von Glück und üben, einzelne Glücksmomente bewusster zu erleben. Im Sinne des Empowerment werden Schüler\*innen Ideen vermittelt, mit denen sie ihre eigene Lebenszufriedenheit - sowie die von ihren Mitmenschen - aktiv positiv beeinflussen können.

### **Infos und Buchung:**

Mag.<sup>a</sup> (FH) Sabine May

0664/2435988

Erreichbarkeit: Montag - Donnerstag

---

### **Zeitaufwand:**

mind. 2-3  
Unterrichtseinheiten

### **geeignete Schulstufe:**

ab der 3. Schulstufe

### **Gruppengröße:**

klassenweise

### **Notwendiges Material seitens der Schule:**

Kopien, 1-2 Räume mit  
Tafel oder Flipchart

### **Kosten:**

135€ à 50 Minuten +  
15€ Anfahrtspauschale  
außerhalb des  
Stadtgebietes NK

### **Veröffentlichung von Bildaufnahmen:**

Fallweise werden  
Bildaufnahmen für die  
Homepage, der  
Facebookseite oder dem  
Instagramprofil der JUBS  
verwendet. Wenn dies nicht  
erwünscht ist, bitten wir um  
Bekanntgabe.

# Some kind of (wo)man

## Workshop zu geschlechts- spezifischen Rollenbildern

---

### In diesem Angebot sollen folgende Fragen geklärt werden:

Wie sieht ein cooler Mann (nicht) aus? Wie verhält sich eine coole Frau (nicht)?

Was sind Klischees und wie kann ich geschlechtsspezifische Rollenbilder reflektieren und hinterfragen?

Wo sind meine Grenzen? Wo sind deine Grenzen? Wie kann ich beide schützen?

---

Unsere Sozialarbeiter\*innen regen im Rahmen des Workshops dazu an gesellschaftlich geprägte Rollenbilder zu hinterfragen und sich mit der eigenen Identität auseinanderzusetzen. Um Grenzüberschreitungen vorzubeugen, bieten wir Übungen zur Wahrnehmung eigener Grenzen an und Begleiten die Schüler\*innen dabei andere Perspektiven einzunehmen.

### Infos und Buchung:

Mag.<sup>a</sup> (FH) Sabine May  
0664/2435988

Erreichbarkeit: Montag - Donnerstag

### Zeitaufwand:

mind. 2-3  
Unterrichtseinheiten

### geeignete Schulstufe:

ab der 3. Schulstufe

### Gruppengröße:

klassenweise  
geschlechterweise  
Teilung bei  
ausreichenden  
Zeitressourcen möglich

### Notwendiges Material seitens der Schule:

1-2 Räume mit Tafel oder  
Flipchart

### Kosten:

135€ à 50 Minuten +  
15€ Anfahrtspauschale  
außerhalb des  
Stadtgebietes NK

### Veröffentlichung von Bildaufnahmen:

Fallweise werden  
Bildaufnahmen für die  
Homepage, der  
Facebookseite oder dem  
Instagramprofil der JUBS  
verwendet. Wenn dies nicht  
erwünscht ist, bitten wir um  
Bekanntgabe.

# schöner, stärker, besser - und wo bist du?

## Workshop zur Steigerung des Selbstwertgefühls

---

### In diesem Angebot sollen folgende Fragen geklärt werden:

- Was bedeutet Selbstwert?
- Was empfinde ich als schön?
- Welche Eigenschaften machen mich aus?
- Was gefällt mir an mir?
- Was gefällt anderen an mir?
- Was tut mir gut?
- Was kann ich tun, wenn es mir schlecht geht?

---

Unsere Sozialarbeiter\*innen erarbeiten gemeinsam mit den Schüler\*innen eine Definition für Selbstwert und Schönheit, geben Raum um sich seiner Eigenschaften und Besonderheiten bewusst zu werden und ihnen die gebührende Beachtung zu schenken. Spielerisch werden Handlungsmöglichkeiten erarbeitet, seinen Selbstwert zu steigern oder zu erhalten und in Selbstwertkrisen auf sich zu achten.

### Infos und Buchung:

Mag.<sup>a</sup> (FH) Sabine May

0664/2435988

Erreichbarkeit: Montag - Donnerstag

### Zeitaufwand:

mind. 2-3  
Unterrichtseinheiten

### geeignete Schulstufe:

ab der 4. Schulstufe

### Gruppengröße:

klassenweise  
geschlechterweise  
Teilung bei  
ausreichenden  
Zeitressourcen möglich

### Notwendiges Material seitens der Schule:

1 Raum mit Tafel oder  
Flipchart

### Kosten:

135€ à 50 Minuten +  
15€ Anfahrtszuschuss  
außerhalb des  
Stadtgebietes NK

### Veröffentlichung von Bildaufnahmen:

Fallweise werden  
Bildaufnahmen für die  
Homepage, der  
Facebookseite oder dem  
Instagramprofil der JUBS  
verwendet. Wenn dies nicht  
erwünscht ist, bitten wir um  
Bekanntgabe.

# body, mind and soul - out of control

## Workshop zu psychischer und physischer Gesundheit

---

### **In diesem Angebot sollen folgende Fragen geklärt werden:**

Wie halte ich mich gesund?

Was schadet, was fördert Gesundheit?

Wie kann ich regelmäßig Energie tanken?

Wie merke ich, dass ich eine Pause brauche?

Was hilft mir, wenn es mir nicht gut geht?

Was kann ich tun, wenn ich merke, dass sich andere schlecht fühlen?

Wo kann ich mir Hilfe holen, wenn ich sie brauche?

---

Unsere Sozialarbeiter\*innen schaffen Raum, um sich im bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen und - sehr individuellen - Grenzen zu üben und diese anzunehmen. Auch soll Achtsamkeit und Verständnis gegenüber Grenzen und Krisenzeiten von Mitmenschen in den Blick gerückt werden und über Unterstützungsmöglichkeiten und professionelle Hilfe informiert werden.

### **Infos und Buchung:**

Mag.<sup>a</sup> (FH) Sabine May

0664/2435988

Erreichbarkeit: Montag - Donnerstag

---

### **Zeitaufwand:**

mind. 2-3  
Unterrichtseinheiten

### **geeignete Schulstufe:**

ab der 4. Schulstufe

### **Gruppengröße:**

klassenweise

### **Notwendiges Material seitens der Schule:**

1 Raum mit Tafel oder  
Flipchart

### **Kosten:**

135€ à 50 Minuten +  
15€ Anfahrtspauschale  
außerhalb des  
Stadtgebietes NK

### **Veröffentlichung von Bildaufnahmen:**

Fallweise werden  
Bildaufnahmen für die  
Homepage, der  
Facebookseite oder dem  
Instagramprofil der JUBS  
verwendet. Wenn dies nicht  
erwünscht ist, bitten wir um  
Bekanntgabe.

# Gib Vorurteilen keine Chance

## Antidiskriminierungs- workshop

---

### **In diesem Angebot sollen folgende Fragen geklärt werden:**

Was sind Vorurteile und wie entstehen sie?

Welche Vorurteile habe ich und wie kann ich sie auflösen?

Was heißt Verallgemeinerung und wie erkenne ich sie?

Warum werden manche Verallgemeinerungen/ Vorurteile von Medien und Politik aufgegriffen und benutzt und wie entlarve ich sie?

Wie kann ich Vorurteilen entgegenreten?

---

Unsere Sozialarbeiter\*innen erarbeiten gemeinsam mit den Schüler\*innen das Phänomen Rassismus und Ausgrenzung in altersadäquater Form, sensibilisieren auf gängige Dynamiken und laden zur Diskussion und Reflexion ein.

### **Infos und Buchung:**

Mag.<sup>a</sup> (FH) Sabine May

0664/2435988

Erreichbarkeit: Montag - Donnerstag

---

### **Zeitaufwand:**

mind. 2-3  
Unterrichtseinheiten

### **geeignete Schulstufe:**

ab der 4. Schulstufe

### **Gruppengröße:**

klassenweise

### **Notwendiges Material seitens der Schule:**

1 Raum mit Tafel oder  
Flipchart

### **Kosten:**

135€ à 50 Minuten +  
15€ Anfahrtspauschale  
außerhalb des  
Stadtgebietes NK

### **Veröffentlichung von Bildaufnahmen:**

Fallweise werden  
Bildaufnahmen für die  
Homepage, der  
Facebookseite oder dem  
Instagramprofil der JUBS  
verwendet. Wenn dies nicht  
erwünscht ist, bitten wir um  
Bekanntgabe.

# Mich muss man erst erschaffen...

## Workshop nach Bedarf oder Anlassfall

---

### **Zu diesem Angebot:**

War in unserem bestehenden Angebot an Workshops nicht das Passende dabei?

Suchen Sie nach Angeboten, die spezielle - nicht angebotene - Themen bearbeiten sollen?

Möchten Sie einen Anlassfall an der Schule oder in einzelnen Klassen anhand eines Workshops (nach)bearbeiten?

Wünschen Sie sich einen Workshop, der anlässlich einer Schulaktion zu einem bestimmten - nicht angebotenen - Thema stattfinden soll?

---

Unsere Sozialarbeiter\*innen sind bemüht, auch individuelle Angebote zu schaffen.

Wir bitten um Verständnis, dass das Vorbereiten von individuellen Workshops einige Zeit in Anspruch nimmt. Eine zeitgerechte Buchung ist daher dringend erforderlich (mind. vier Wochen im Voraus).

### **Infos und Buchung:**

Mag.<sup>a</sup> (FH) Sabine May

0664/2435988

Erreichbarkeit: Montag - Donnerstag

---

### **Kosten:**

135€ à 50 Minuten +  
15€ Anfahrtspauschale  
außerhalb des  
Stadtgebietes NK



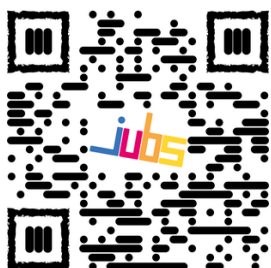
**JUBS** Jugendberatungsstelle  
fachliche Leitung Mag.a (FH) Sabine May



**JUBSCHOOL** Schulsozialarbeit  
fachliche Leitung Mag.a (FH) Ines Zsutty



**Verein Jugendförderung Neunkirchen**  
Obfrau Mag.a (FH) Kathrin Weninger, MA



[www.jubs.at](http://www.jubs.at)

[jubs\\_nk](https://www.instagram.com/jubs_nk)

[JUBSnk](https://www.facebook.com/JUBSnk)